

تمرین ستاره (سد ذهنی)

هدف:

می‌خواهیم با این آزمایش عملی، متوجه بشویم که ذهن ما چطور یادگیری را انجام می‌دهد و ما دقیقا بر خلاف این طبیعت ذهن مان، با مطالعه خطی (کلمه به کلمه) یادگیری از مطالب کتاب را انجام می‌دهیم که اصلا مطابق با ذهن و کارکرد صحیح آن نیست.

این تمرین یک دید جدیدی برای تفکرات و احساسات شما باز می‌کند تا راحت‌تر به سمت یادگیری سیستم عکس‌خوانی ذهنی بروید.

تجهیزات:

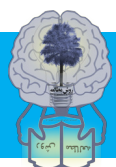
- برگه ستاره را در جایی به صورت ایستاده قرار دهید که مستقیم به آن نگاه نکنید. (می‌توانید در صفحه مانیتور خود تصویر ستاره در ص ۲ را قرار دهید و پشت به مانیتور باشید)
- یک آینه دستی کوچک
- یک مداد یا خودکار برای کشیدن
- تصویر ستاره که در ادامه این فایل قرار داده شده

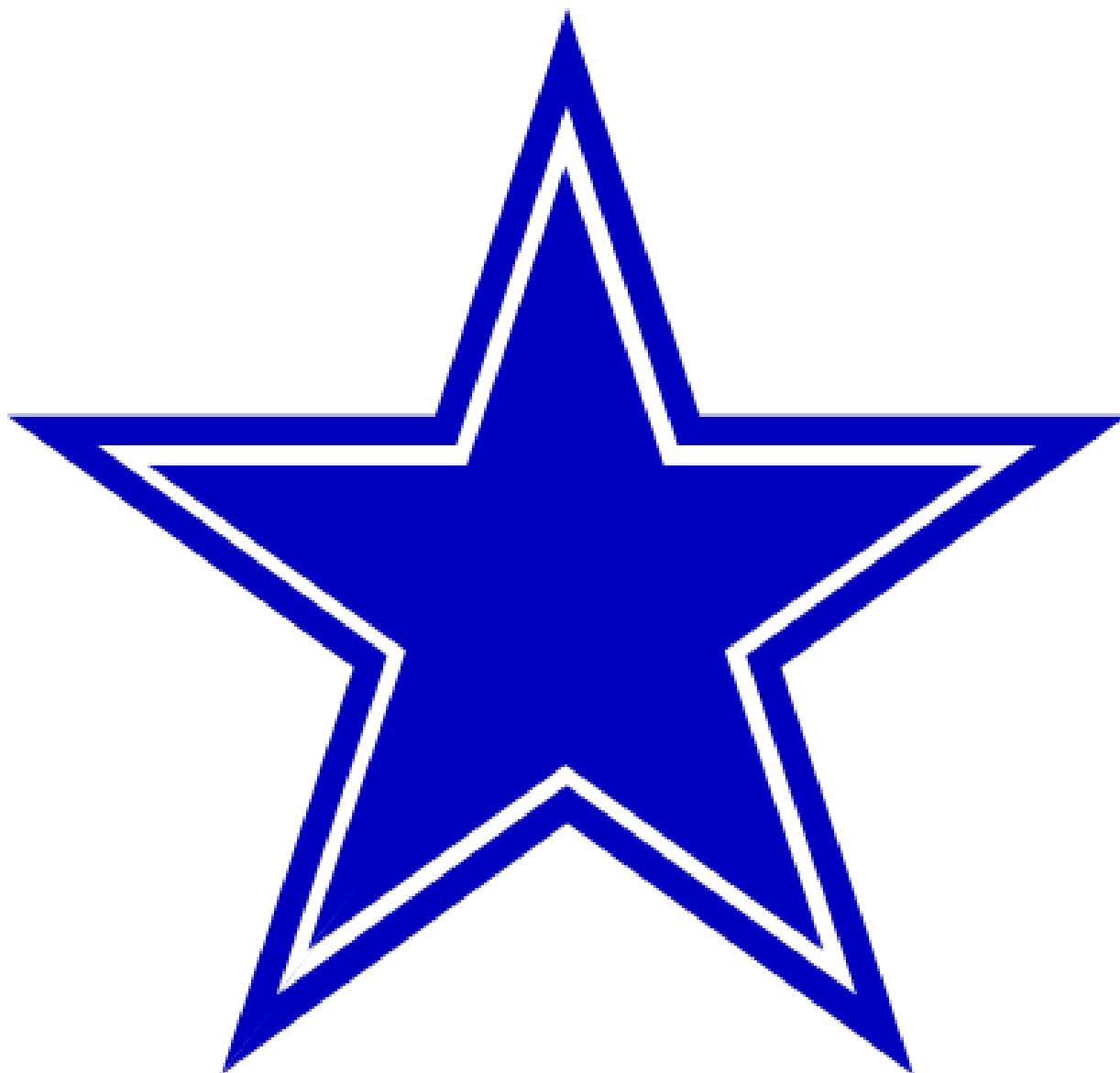
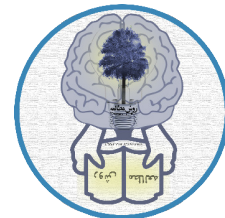
آمادگی:

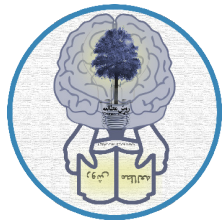
تصویر ستاره را به شکلی قرار دهید که پشت شما باشد و با یک دست، آینه را در دست بگیرید تا ستاره را از آینه بتوانید ببینید.

شروع:

زمانی که از داخل آینه به ستاره نگاه می‌کنید، با چشمان خود خط سفید داخل ستاره را دنبال کنید و همزمان بدون نگاه کردن به کاغذ، ستاره را بکشید.







توضیحات: (این متن را بعد از انجام تمرین مطالعه کنید)

یکی از بزرگترین مشکلات یا سدها برای یادگیری سیستم عکس خوانی ذهنی این است که تصور می کنید نحوه مطالعه کردن را می دانید. خیلی از ما فراموش کردیم که فرایند یادگیریِ اولین چیزها چگونه است. این تمرین چنین تجربه‌ای از نحوه یادگیری اصلی ما را نشان می دهد.

ما آموزش دیدیم که باید با تمرکز سخت و با دقت، مطالعه کرد، به این دلیل که فکر می کنیم مهمترین چیز درباره مطالعه، روی صفحات کاغذ روبروی ماست. این شبیه این است که تمام آن چیزی را که برای کشیدن ستاره نیاز دارید، در آینه است. اینجا همان نقطه‌ای است که "قفل ذهنی" را برای شما ایجاد می کند و امکان ادامه و استفاده از سیستم عکس خوانی را از شما می گیرد و همان روش قبلی (یعنی مطالعه خطی) را ترجیح می دهید.

به شکل ستاره فکر کنید. شما می دانید که با یک نقطه در بالای آن شروع می شود. چطور دست شما برای کشیدن اولین خط حرکت می کند؟ شما باید صرف نظر از تصویری که در آینه بازتاب می کند، این حرکت را بکشید. تنها راه برای موفقیت در کشیدن این ستاره این است که به ستاره پشت چشمانتان- در ذهنتان- نگاه کنید و بعد همانطور که تصویر داخلی ذهنتان را می کشید، این کار را با حرکت دستانتان روی کاغذ انجام دهید.

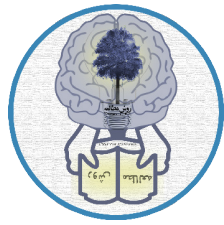
آینه تنها دو چیز را به شما می گوید:

- یک بازخورد درباره ماندن در مسیر سفید رنگ
- اطلاع از اینکه چه زمانی باید مسیرتان را تغییر دهید

زمانی که به نقاطی برای تغییر مسیر می رسید، به تصویر داخلی فکر می کنید تا ببینید که دستتان در کدام مسیر را باید حرکت کند. اولین حرکت را با احساس یک حرکت درست انجام می دهید و بعد آینه را فقط چک می کنید که ببینید آیا در بین خط حرکت می کنید یا نه؟

همین روش برای مطالعه باید استفاده شود. ما نیاز داریم که از "پشت چشمانمان" مطالعه کنیم. ما باید به تصویر داخلی در ذهنمان و احساساتمان اعتماد کنیم، صفحات را فقط برای اینکه بدانیم که چه زمان باید احساساتمان تغییر کند و چه زمانی تصویر داخلی ذهنمان باید تغییر کند تا با آن چیزی که در صفحات کتاب نوشته شده است مطابقت داشته باشد.





برای مشاهده رازهای بعدی که مدرسان
تندخوانی به شما خواهند گفت
به آدرس زیر مراجعه کنید

www.raveshmotalee.ir/4secret

